



*Федеральное агентство по рыболовству
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Астраханский государственный технический университет»
Обособленное структурное подразделение «Волго-Каспийский морской
рыбопромышленный колледж» федерального государственного
бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Астраханский государственный технический университет»
Система менеджмента качества в области образования и воспитания сертифицирована DQS
по международному стандарту ISO 9001:2015*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

для специальности

**38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)
(базовая подготовка)**

**Астрахань
2022**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) и на основании примерной программы Физическая культура для специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) (базовая подготовка)

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО «АГТУ» ОСП «Волго-Каспийский морской рыбопромышленный колледж» ФГБОУ ВО «АГТУ»

Разработчик:

| | | |
|--|---|---|
| ФГБОУ ВО «АГТУ» ОСП «Волго - Каспийский морской рыбопромышленный колледж» ФГБОУ ВО «АГТУ» (место работы) | преподаватель (занимаемая должность) | <i>Е.Л. Волкова</i> (инициалы, фамилия) |
|--|---|---|

Эксперты от работодателя:

| | | |
|---------------------------------------|---|--|
| ООО «НДТ «СИСТЕМЗ» | главный бухгалтер | <i>Н.Н. Стопкина</i> |
| ООО «Агросемцентр» Филиал «Дельта» | главный бухгалтер | <i>О.П. Миретина</i> |
| ООО «Молодежное» (место работы) | главный бухгалтер (занимаемая должность) | <i>Э.Н. Бирюкова</i> (инициалы, фамилия) |

Рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии физической культуры от
« 31 » августа 2022 года, протокол № 1.

Председатель цикловой комиссии _____ /Е.Л. Волкова

Согласована и рекомендована к использованию в учебном процессе « 31 » августа 2022 года

Заведующая отделением технологии и рыбного хозяйства _____ / М.А. Муханова

Утверждена и рекомендована к использованию в учебном процессе « 31 » августа 2022 года

Заместитель директора по учебной работе _____ / А.Ю. Кузьмин

СТРУКТУРА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОБЩЕГО ГУМАНИТАРНОГО И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОГО ЦИКЛА

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программ учебной дисциплины ОГСЭ. 04 «Физическая культура» является составной частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)» базовой подготовки. Отделение ФСПО «Финансово-экономическое».

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)» и учебным планом подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)» на базе основного общего образования и на базе среднего общего образования по очной и заочной форме обучения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина «Физическая культура» входит в Общий гуманитарный и социально-экономический цикл ФГОС СПО по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)» и является составной частью подготовки специалистов в области экономики и бухгалтерского учета.

Основу рабочей программы составляет содержание, согласованное с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования базового уровня.

Рабочая программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Форма промежуточной аттестации – зачёт, дифференцированный зачёт.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Целью изучения курса является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психологической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматриваются решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных **задач**:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки её к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

| | |
|---------------------|---|
| иметь | владения навыками выполнения физических упражнений и двигательных заданий; |
| практический | применения методов физического воспитания для повышения адаптационных резервов |
| опыт: | организма, укрепления здоровья и для последующего применения полученных знаний в интересах обеспечения активной и конкурентноспособной профессиональной деятельности. |
| уметь: | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности. |
| знать: | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения. |

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания, общие компетенции:

- ОК1.Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

- ОК2.Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

- ОК3.Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

- ОК4.Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

- ОК8.Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Объем максимальной учебной нагрузки студента - 160 часов, в том числе:

-обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 160 часов

(лекционные занятия – 4 часа, практические занятия – 156 часов).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрен) | Объем часов | Уровень освоения |
|-----------------------------------|---|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Теоретический | | 4 | |
| Раздел 1. Теоретический | <i>Лекционное занятие</i> Содержание учебного материала: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Правила техники безопасности при занятии физической культурой. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. | 2 | 1,2,3 |
| | <i>Лекционное занятие</i> Содержание учебного материала: Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. | 2 | |
| Раздел 2. Лёгкая атлетика. | | 30 | 1,2,3 |
| Раздел 2. Лёгкая атлетика. | <i>Практические занятия:</i> Старт (высокий и низкий) и стартовый разгон. | 2 | |
| | <i>Практические занятия:</i> Бег по повороту и финиширование. | 2 | |
| | <i>Практические занятия:</i> Бег на короткие дистанции. | 2 | |
| | <i>Практические занятия:</i> Бег по дистанции и финиширование. Бег 100 метров (сдача норматива) | 2 | |
| | <i>Практические занятия:</i> Эстафетный бег. | 2 | |
| | <i>Практические занятия:</i> Бег на средние дистанции. | 2 | |

| | | | |
|---|--|-----------|-------|
| | Практические занятия: Бег на длинные дистанции. | 2 | |
| | Практические занятия: Бег 2000м. – девушки, 3000м. – юноши | 2 | |
| | Практические занятия: Эстафетный бег | 2 | |
| | Практические занятия: Эстафетный бег 4x100 м (девушки), 4x400 м (юноши) (сдача контрольного норматива) | 2 | |
| | Практические занятия: Передача эстафетной палочки в зоне передачи | 2 | |
| | Практические занятия: Прыжок в длину с разбега | 2 | |
| | Практические занятия: Прыжок способом «согнув ноги» | 2 | |
| | Практические занятия: Совершенствование техники прыжка | 2 | |
| | Практические занятия: Прыжок в длину с места и прыжки в длину с разбега (сдача контрольного норматива) | 2 | |
| Раздел 3. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов. | | 30 | |
| Раздел 3. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов. | Практические занятия: Выполнение общеразвивающих упражнений. | 2 | 1,2,3 |
| | Практические занятия: Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс. | 2 | |
| | Практические занятия: Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс. | 2 | |
| | Практические занятия: Развитие общей силы Из виса поднимание ног до касания перекладины (ю.), поднимание туловища из положения лежа (д.) Поднимание прямых ног до угла 90 градусов из положения виса на гимнастической стенке (кол-во раз) (сдача контрольного норматива). | 4 | |

| | | | |
|---------------------------------------|--|-----------|--------------|
| | Практические занятия: Развитие силовой выносливости Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (ю.), подъем туловища из положения лежа (д.) | 2 | |
| | Практические занятия: Подтягивание на перекладине: на высокой – юноши, на низкой – девушки (сдача контрольного норматива). | 2 | |
| | Практические занятия: Броски набивного мяча двумя руками из-за головы из положения сидя: юноши – 2 кг, девушки – 1 кг (сдача контрольного норматива) | 2 | |
| | Практические занятия: Упражнения в паре с партнёром (парные приседания, парные выпады, пресс с фиксацией ног, подъем рук с сопротивлением, сгибание-разгибание рук с сопротивлением). | 4 | |
| | Практические занятия: Упражнения с гантелями (жим и разводка гантелей, приседания и выпады с гантелями, махи перед собой (юноши)). | 2 | |
| | Практические занятия: Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание). | 4 | |
| | Практические занятия: Упражнения для коррекции зрения с мячом (упражнения предназначены для тренировки внутренних сред (цилиарной мышцы глаз), окружающих хрусталик) | 2 | |
| | Практические занятия: Упражнения с обручем (девушки). | 2 | |
| Раздел 4. Спортивные игры. | | 34 | 1,2,3 |
| Раздел 4. Спортивные игры. | Практические занятия: Волейбол. Техника стоек и перемещений | 2 | |
| | Практические занятия: Техника передач мяча двумя руками сверху, техника верхней прямой подачи в волейболе. | 2 | |

| | | |
|--|---|--|
| Передача мяча над собой (сдача контрольного норматива). | | |
| Практические занятия: Техника нападающего удара, техника приема мяча двумя руками снизу в волейболе. | 2 | |
| Практические занятия: Подача мяча в зону соперника. подача волейбольного мяча (сдача контрольного норматива). | 2 | |
| Практические занятия: Техника приема мяча одной рукой. Блокирование ударов в волейболе | 2 | |
| Практические занятия: Тактика игры в защите и нападении в волейболе. | 2 | |
| Практические занятия: Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Техника перемещений. | 2 | |
| Практические занятия: Техника владения мячом в баскетболе. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). | 2 | |
| Практические занятия: Броски мяча в корзину. Штрафные броски (сдача контрольного норматива). | 2 | |
| Практические занятия: Техника овладения мячом и противодействия в баскетболе. Прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание. | 2 | |
| Практические занятия: Техника игры в защите и в нападении в баскетболе. | 2 | |
| Практические занятия: Челночный бег 5x10м (сдача контрольного норматива). | 2 | |
| Практические занятия: Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. | 2 | |
| Практические занятия: Техника владения мячом в мини-футболе (удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча). | 2 | |

| | | | |
|--|---|-----------|-------|
| | Практические занятия: Обманные движения, техника игры вратаря в мини-футболе. | 2 | |
| | Практические занятия: Тактика защиты, тактика нападения в мини-футболе. | 2 | |
| | Практические занятия: Учебная игра в мини-футбол. | 2 | |
| Раздел 5. Виды спорта (по выбору). | | 32 | |
| Раздел 5. Виды спорта (по выбору). | Практические занятия: Спортивная аэробика. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. | 2 | 1,2,3 |
| | Практические занятия: Обучение комплексам упражнений. | 4 | |
| | Практические занятия: Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. | 4 | |
| | Практические занятия: Ритмическая гимнастика (девушки). Техника безопасности при занятии ритмической гимнастикой. | 2 | |
| | Практические занятия: Обучение комплексам упражнений. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. | 4 | |
| | Практические занятия: Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. | 2 | |
| | Практические занятия: Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. | 4 | |
| | Практические занятия: Атлетическая гимнастика (юноши). Техника безопасности при занятии атлетической гимнастикой. | 2 | |
| Практические занятия: Обучение комплексам упражнений. Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины. | 4 | | |

| | | | |
|---|--|------------|--------------|
| | Практические занятия: Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений. | 2 | |
| Раздел 6. Силовая подготовка. | | 30 | |
| Раздел 6. Силовая подготовка. | Практические занятия: Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук. | 2 | 1,2,3 |
| | Практические занятия: Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди. | 2 | |
| | Практические занятия: Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса. | 4 | |
| | Практические занятия: Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног. | 4 | |
| | Практические занятия: Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины. | 4 | |
| | Практические занятия: Обучение развитию общей и силовой выносливости. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (тест на гибкость) (сдача контрольного норматива). | 6 | |
| | Практические занятия: Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки. | 2 | |
| | Практические занятия: Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений. | 4 | |
| | Практические занятия: Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения. | 2 | |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | | 160 | |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в том числе: | | 160 | |
| Лекционные занятия | | 4 | |
| Практические занятия | | 156 | |
| Промежуточная аттестация – зачёт, дифференцированный зачёт. | | | |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств); 2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством); 3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами препятствий, стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование: рабочие места студентов, рабочее место преподавателя, технические средства обучения, наглядные пособия.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основная литература

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/433532> .

2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 224 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/438651>.

Дополнительная литература

3. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский.- 3-е изд., испр.- М.: Издательство Юрайт, 2018.- 493 с.- (Серия: Профессиональное образование).- ISBN 978-5-534-02309-1. Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBV-08A6A705ECD9/fizicheskaya-kultura>

4. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для СПО/В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева.- 2-е изд., испр. и доп.- М. : Издательство Юрайт, 2018.- 217 с. - (Серия : Профессиональное образование).-ISBN 978-5-534-04404-1.- Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63.

5.Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для СПО/Г.Н.Германов,В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова.-М.: Издательство Юрайт, 2018.-461 с.- (Серия: Профессиональное образование).- ISBN 978-5-534-05784-3.- Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/FC84B8CA-A2DE-4B68-83FF-963AD1B8AFF9.

6. Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 158 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07858-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. URL: <https://urait.ru/bcode/438786> .

7. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/444895>.

8. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер [и др.]- М.: Издательство Юрайт, 2018.- 424 с. - (Серия: Профессиональное образование).- ISBN 978-

5-534-02612-2. Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E/fizicheskaya-kultura>

Периодические издания

9. Журнал «Физкультура и спорт», 2016 гг.
10. Журнал «Адаптивная физическая культура», 2016 гг.
11. Журнал «Теория и практика физической культуры», 2016 гг.
12. Журнал «Физическая культура», 2016 гг.
13. Журнал «Лечебная физкультура и спортивная медицина», 2018 г.

Интернет – ресурсы.

14. Научная библиотека АГТУ // Internet. - <http://www.library.astu.org>
15. Электронная библиотека <http://biblioclub.ru>
16. Электронная библиотека <http://elibrary.ru>
17. Электронная библиотека ЮРАЙТ - <https://www.biblio-online.ru/>
18. Электронная библиотека <http://e.lanbook.com>

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины:

19. Карюк А.С. Физическая культура. Методические указания к проведению практических работ для студентов очной и заочной форм обучения специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)».-Астрахань:АГТУ,2019.-<http://portal.astu.org/course/view.php?id>
20. Карюк А.С. Физическая культура. Методические указания по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы для студентов очной и заочной формы обучения по специальности. 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)».- Астрахань:АГТУ,2019.-[http:// portal.astu.org/course/view.php?id](http://portal.astu.org/course/view.php?id)

3.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем

Перечень информационных технологий, используемых в учебном процессе

| Наименование программного обеспечения | Назначение |
|--|---|
| Adobe Reader | Программа для просмотра электронных документов |
| Google Chrome | Браузер |
| Kaspersky Endpoint Security 10 | Средство антивирусной защиты |
| Microsoft Azure DevTools for Teaching / Microsoft Imagine Premium Renewed Subscription | Подписка на лицензию Microsoft |
| Moodle | Образовательный портал ФГБОУ ВО «АГТУ» |
| Mozilla FireFox | Браузер |
| OpenOffice | Программное обеспечение для работы с электронными документами |
| 7-zip | Архиватор |

Перечень информационно-справочных систем

| Наименование электронного ресурса | Адрес сайта |
|---|---------------------|
| Справочно-правовая база «Консультант Плюс» | Локальная сеть АГТУ |
| Электронный периодический справочник «Система Гарант» | Локальная сеть АГТУ |

Перечень профессиональных баз данных

| Наименование профессиональной базы данных | Адрес сайта |
|---|---|
| ЭБС «Лань» (коллекция «Инженерные науки – Издательство Лань») | https://e.lanbook.com |
| ЭБС «Университетская библиотека on-line» ООО «НексМедиа» (г. Москва) | http://biblioclub.ru |
| ЭБС «Юрайт» ООО «Электронное издательство «Юрайт» | https://www.biblio-online.ru |
| База данных ООО «ПОЛПРЕД Справочники» ООО «ПОЛПРЕД Справочники» (г. Москва) | www.polpred.com |
| Электронный справочник «Информио» ООО «Региональный информационный индекс цитирования»(г. Москва) | http://www.informio.ru/ |
| Информационно-образовательная программа РОСМЕТОДООО «Методические интерактивные коммуникации» | http://rosmetod.ru/ |
| Электронный периодический справочник «Система Гарант» ООО «Астрахань-Гарант-Сервис» | |
| Справочно-правовая база «Консультант Плюс» локальная сеть АГТУ ЗАО «Консультант-Плюс» (г. Астрахань) | |
| Электронная библиотека ИД «Гребенников» (периодические издания) ООО «Издательский дом Гребенников» | http://grebennikon.ru |
| ЭБСelibrary (периодические издания) ООО "РУНЭБ" (г. Москва) | http://elibrary.ru (eлайбери.ру) |
| База данных ВИНТИ РАН (реферативные журналы) | http://viniti.ru/ |
| ФГБУН Всероссийский институт научной и технической информации Российской академии наук (ВИНИТИ РАН) (г.Москва) | |
| Базы данных издательства Springer Nature: Springer Journals | http://link.springer.com/ |
| Архив научных журналов Некоммерческого партнерства «Национальный электронно-информационный консорциум»(НП НЭИКОН) | http://archive.neicon.ru/xm-lui/page/about |
| База данных Web of Science ФГБУ «Государственная публичная научно-техническая библиотека России» (ГПНТБ России) (г. Москва) | http://webofscience.com |
| База данных Scopus ФГБУ «Государственная публичная научно-техническая библиотека России» (ГПНТБ России) (г. Москва) | http://www.scopus.com |
| Журналы издательства Wiley ФГБУ «Государственная публичная научно-техническая библиотека России» (ГПНТБ России) (г. Москва) | http://onlinelibrary.wiley.com |

Сведения об обновлении программного обеспечения представлены в локальной сети АГТУ по адресу \\172.20.20.20\Soft\Список Лицензий.pdf

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

| Результаты обучения | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|---|
| <p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</p> <p>знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.</p> <p>иметь практический опыт: владения навыками выполнения физических упражнений и двигательных заданий; применения методов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья и для последующего применения полученных знаний в интересах обеспечения активной и конкурентноспособной профессиональной деятельности.</p> | <p>Текущий контроль: <i>устный опрос, реферативное задание, тестовое задание, практическое задание, комплекс упражнений, контрольный норматив.</i></p> <p>Промежуточная аттестация: <i>зачёт, диффер.зачет</i></p> <p>Оценка результатов выполнения контрольных нормативов</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег 100м; - челночный бег 5x10м; - челночный бег 3x10м; - бег 2000м – девушки, 3000м – юноши; - марш-бросок 3000м – девушки, 6000м – юноши; - метание гранаты 500гр.- девушки, 700гр.- юноши; - силовая подготовленность: <p><u>юноши</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • подтягивание на высокой перекладине; • из виса поднимание ног до касания перекладины; • сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; <p><u>девушки</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • подтягивание на низкой перекладине; • поднимание и опускание туловища из положения лежа; • сгибание и разгибание рук в упоре на скамейке; <ul style="list-style-type: none"> - прыжок в длину с места; - прыжок в длину с разбега; - штрафные броски; - броски набивного мяча двумя руками из-за головы из положения сидя - подача волейбольного мяча; - передача мяча над собой; - поднимание прямых ног до угла 90 градусов из положения виса на гимнастической стенке; - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (тест на гибкость). |

5. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.

5.1. Наличие соответствующих условий реализации дисциплины

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на основании письменного заявления дисциплина реализуется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее - индивидуальных особенностей). Обеспечивается соблюдение следующих общих требований: использование специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего такому обучающемуся необходимую техническую помощь, обеспечение доступа в здания и помещения, где проходит учебный процесс, другие условия, без которых невозможно или затруднено обучение по дисциплине.

5.2. Обеспечение соблюдения общих требований

При реализации дисциплины (модуля) на основании письменного заявления обеспечивается обучающегося соблюдение следующих общих требований: проведение занятий для студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей для обучающихся; присутствие в аудитории ассистента (ассистентов), оказывающего(их) обучающимся необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей на основании письменного заявления; пользование необходимыми обучающимся техническими средствами с учетом их индивидуальных особенностей.

5.3. Доведение до сведения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в доступной для них форме

Все локальные нормативные акты АГТУ по вопросам реализации дисциплины по данной доводятся до сведения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в доступной для них форме.

5.4. Реализация увеличения продолжительности прохождения промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности для обучающегося с ограниченными возможностями здоровья

Продолжительность прохождения промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности увеличивается по письменному заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья; продолжительность экзамена и (или) зачета, проводимого в письменной форме увеличивается не менее чем на 0,5 часа; продолжительность подготовки обучающегося к ответу на экзамене и (или) зачете, проводимом в устной форме, – не менее чем на 0,5 часа; продолжительность ответа обучающегося при устном ответе увеличивается не более чем на 0,5 часа.

6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ. ИНТЕРАКТИВНЫЕ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ.

Формы учебной работы: практические занятия, самостоятельная работа студентов. Задачами интерактивных форм обучения являются:

- пробуждение у обучающихся интереса;
- эффективное усвоение учебного материала;
- самостоятельный поиск учащимися путей и вариантов решения поставленной учебной задачи (выбор одного из предложенных вариантов или нахождение собственного варианта и обоснование решения);
- установление взаимодействия между студентами, обучение работать в команде, проявлять терпимость к любой точке зрения, уважать право каждого на свободу слова, уважать его достоинства;
- формирование у обучающихся мнения и отношения;
- формирование жизненных и профессиональных навыков;
- выход на уровень осознанной компетентности студента.

При проведении занятий планируется использовать активные и интерактивные формы занятий: тренировки, сдача контрольных нормативов, традиционные беседы с мультимедийными презентациями. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет 40 % аудиторных занятий.

Интерактивное обучение позволяет решать одновременно несколько задач, главной из которых является развитие коммуникативных умений и навыков. Данное обучение помогает установлению эмоциональных контактов между учащимися, обеспечивает воспитательную задачу, поскольку приучает работать в команде, прислушиваться к мнению своих товарищей, обеспечивает высокую мотивацию, прочность знаний, творчество и фантазию, коммуникабельность, активную жизненную позицию, ценность индивидуальности, свободу самовыражения, акцент на деятельность, взаимоуважение и демократичность. Использование интерактивных форм в процессе обучения, как показывает практика, снимает нервную нагрузку обучающихся, дает возможность менять формы их деятельности, переключать внимание на узловые вопросы темы занятий.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» для студентов заочной формы обучения

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрен) | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| <p align="center">Раздел 1. Теоретический</p> | <p><i>Практическое занятие</i> <i>Содержание учебного материала:</i> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Правила техники безопасности при занятии физической культурой. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</p> | 1 | 1,2,3 |
| | <p><i>Самостоятельная работа обучающегося</i></p> | 30 | |
| <p align="center">Раздел 2. Лёгкая атлетика.</p> | <p><i>Практические занятия:</i> Старт (высокий и низкий) и стартовый разгон. Бег по повороту и финиширование. Бег на короткие дистанции. Бег на дистанции и финиширование. Бег 100 метров (сдача норматива). Эстафетный бег. Бег на средние дистанции. Бег на длинные дистанции. Бег 2000м. – девушки, 3000м. – юноши. Эстафетный бег. Эстафетный бег 4x100 м (девушки), 4x400 м (юноши) (сдача контрольного норматива). Передача эстафетной палочки в зоне передачи. Прыжок в длину с разбега. Прыжок способом «согнув ноги». Совершенствование техники прыжка. Прыжок в длину с места и прыжки в длину с разбега (сдача контрольного норматива).</p> | 1 | |
| | <p><i>Самостоятельная работа обучающегося</i></p> | 30 | |

| | | | |
|---|---|-----|-------|
| Раздел 4. Спортивные игры. | | | |
| Раздел 4. Спортивные игры. | <p><i>Практические занятия:</i></p> <p>Волейбол. Техника стоек и перемещений. Техника передач мяча двумя руками сверху, техника верхней прямой подачи в волейболе. Передача мяча над собой (сдача контрольного норматива). Техника нападающего удара, техника приема мяча двумя руками снизу в волейболе. Подача мяча в зону соперника. Подача волейбольного мяча (сдача контрольного норматива). Техника приема мяча одной рукой. Блокирование ударов в волейболе. Тактика игры в защите и нападении в волейболе. Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Техника перемещений. Техника владения мячом в баскетболе. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Броски мяча в корзину. Штрафные броски (сдача контрольного норматива). Техника овладения мячом и противодействия в баскетболе. Прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание. Техника игры в защите и в нападении в баскетболе. Челночный бег 5x10м (сдача контрольного норматива). Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Техника владения мячом в мини-футболе (удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча). Обманные движения, техника игры вратаря в мини-футболе. Тактика защиты, тактика нападения в мини-футболе. Учебная игра в мини-футбол.</p> | 0,5 | 1,2,3 |
| | Самостоятельная работа обучающего | 20 | |
| Раздел 5. Виды спорта (по выбору). | | | |
| Раздел 5. Виды спорта (по выбору). | <p><i>Практические занятия:</i></p> <p>Спортивная аэробика. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Обучение комплексам упражнений. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Ритмическая гимнастика (девушки). Техника безопасности при занятии ритмической гимнастикой. Обучение комплексам упражнений. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Атлетическая гимнастика (юноши). Техника безопасности при занятии атлетической гимнастикой. Обучение комплексам упражнений. Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.</p> | 0,5 | 1,2,3 |
| | Самостоятельная работа обучающего | 20 | |

| | | | |
|--|--|------------|-------|
| Раздел 6. Силовая подготовка. | | | |
| Раздел 6. Силовая подготовка. | Практические занятия: Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног. Обучение специальными физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины. Обучение развитию общей и силовой выносливости. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (тест на гибкость) (сдача контрольного норматива). Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения. | 0,5 | 1,2,3 |
| | Самостоятельная работа обучающегося | 36 | |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | | 160 | |
| Практические занятия | | 4 | |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего), включая консультации | | 156 | |
| Промежуточная аттестация – дифференцированный зачёт | | | |